

2001 / Nr. 23

**UM DEN SCHLAF GEBRACHT**  
**Jeder sechste klagt über Einschlafschwierigkeiten**  
**Ältere Menschen haben heute deutlich weniger Probleme.**  
**Berufstätigkeit wirkt sich auf den Schlaf der Frauen wohltätig aus**

Allensbach am Bodensee, Anfang Oktober 2001 - 16 Prozent der Deutschen klagen über Schwierigkeiten beim Einschlafen. Mehr als jeder zweite, 53 Prozent, kennt solche Schwierigkeiten zum Glück nicht. Etwa jeder dritte antwortet auf die Frage, ob er leicht oder schwer einschläft, mit: "Es geht". Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach, die im Rahmen der jährlich erscheinenden Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (AWA 2001) unter mehr als 20 000 Erwachsenen durchgeführt wurde.

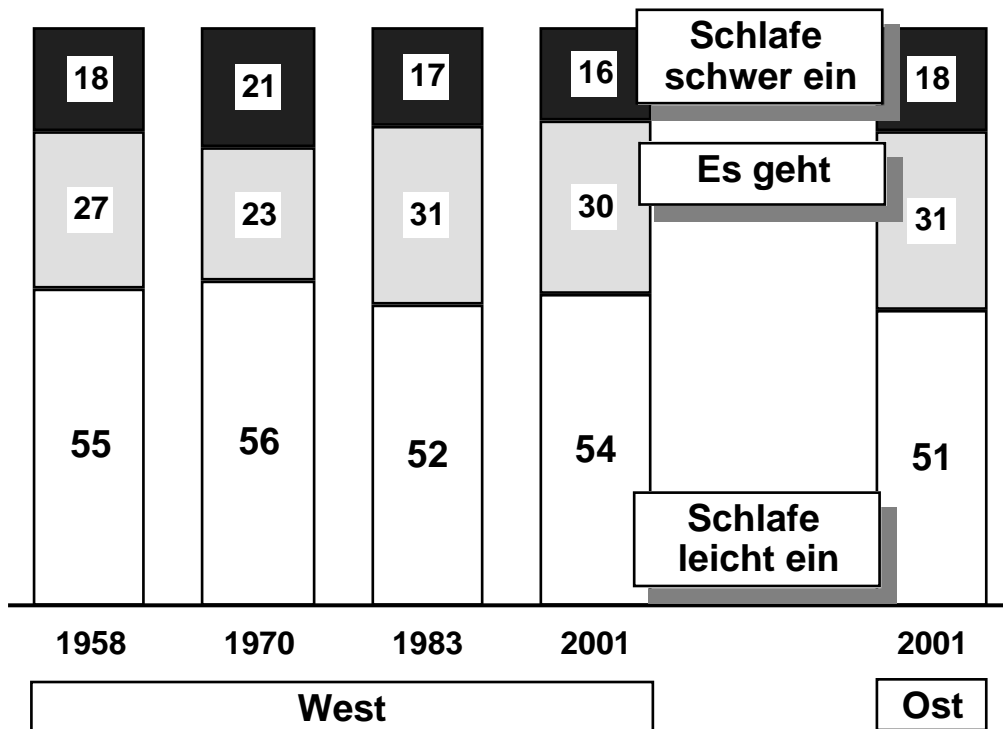
Das Allensbacher Institut hat sich seit den späten 50er Jahren in der Bevölkerung immer wieder nach der Qualität ihres Schlafs und nach Schwierigkeiten mit dem Einschlafen erkundigt. Die Zahlen- und Zeitreihe, die so entstanden ist, überrascht, weil sie auf den ersten Blick ganz unspektakulär aussieht. Seit 1958 scheint sich in puncto Einschlafschwierigkeiten kaum etwas verändert zu haben. 1958 klagten 18 Prozent der Westdeutschen über Einschlafschwierigkeiten, heute tun dies 16 Prozent (in Ostdeutschland 18 Prozent). Ende der 50er Jahre betonten 55 Prozent der Westdeutschen, daß sie leicht einschlafen können, jetzt sagen dies 54 Prozent (in Ostdeutschland 51 Prozent).

[www.ifd-allensbach.de](http://www.ifd-allensbach.de)  
Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

# Ziemlich konstanter Schlafpegel

FRAGE: "Was würden Sie ganz allgemein sagen: Schlafen Sie meist leicht oder schwer ein?"

Deutsche Bevölkerung  
in Prozent



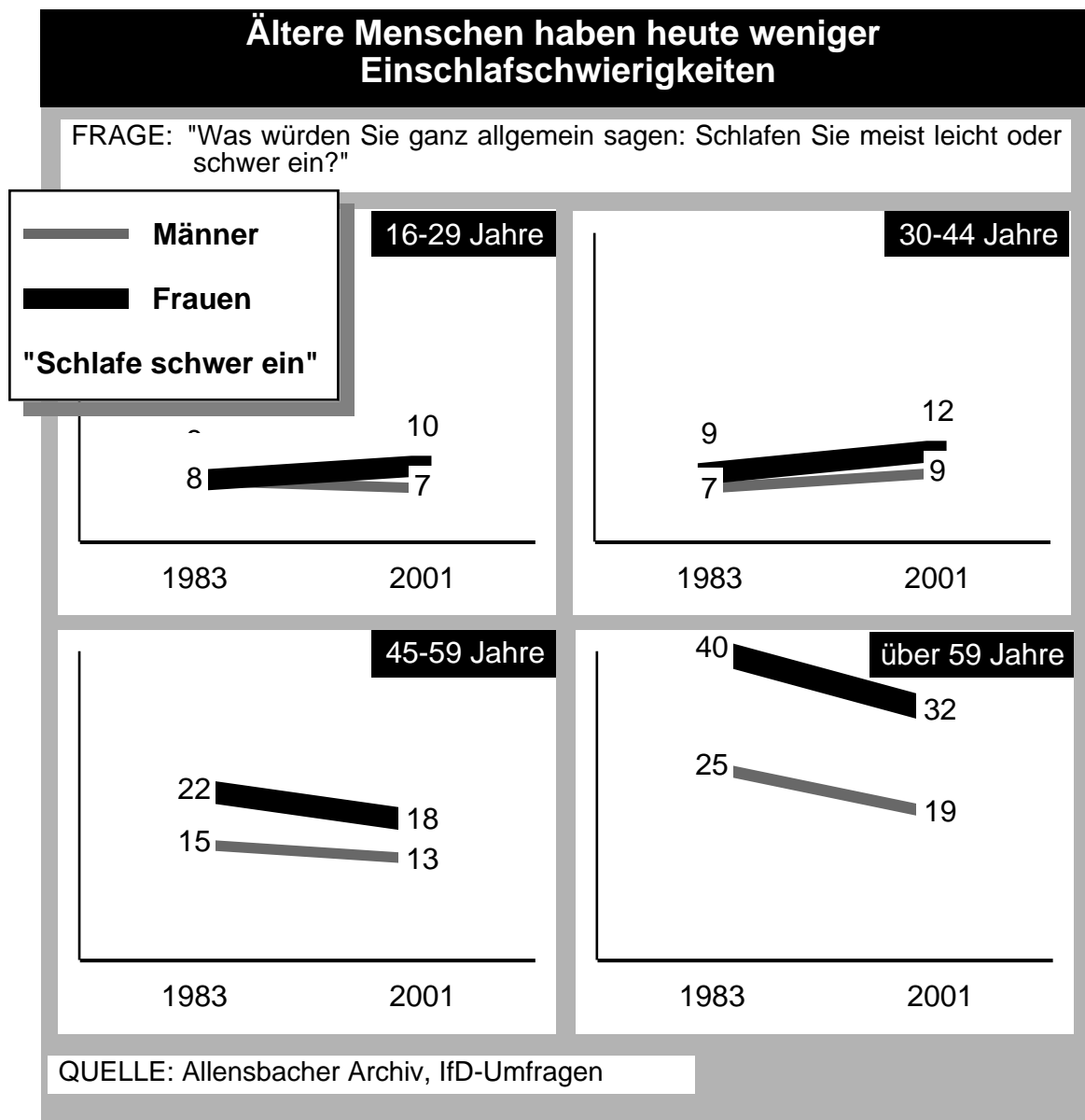
QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen, zuletzt: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2001

Daß sich die Zahl an Menschen, die über Einschlafschwierigkeiten klagen, über mehrere Jahrzehnte hinweg in Deutschland kaum verändert hat, überrascht aus zwei Gründen. Erstens, weil die meisten Menschen deutlich das Gefühl haben, daß das Leben in Deutschland seit damals sehr viel hektischer geworden ist. Und zweitens: Weil jene Bevölkerungsgruppe, die am meisten über Schlafschwierigkeiten klagt, ältere Menschen, heute einen sehr viel größeren Anteil am Bevölkerungsquerschnitt haben als vor 30 oder 40 Jahren. Die Gesellschaft ist insgesamt deutlich älter geworden.

Aber die jüngsten Allensbach-Zahlen zeigen, daß sich in den letzten Jahren das Problem vor allem für ältere Menschen, für die Altersgruppe der Über-59jährigen, er-

staunlich positiv entwickelt hat. Noch 1983 klagten 40 Prozent der älteren Frauen und 25 Prozent der älteren Männer über Einschlafschwierigkeiten. In der aktuellen Umfrage tun das nur noch 32 Prozent der Frauen und 19 Prozent der Männer aus dieser Altersgruppe.

Geringfügig problematischer ist das Einschlafverhalten in den letzten beiden Jahrzehnten nur bei den jungen Frauen unter Dreißig und bei den Frauen und Männern im Alter zwischen Dreißig und Vierundvierzig geworden.



Daß Frauen sehr viel häufiger von Schlafschwierigkeiten geplagt werden als Männer, zeigte sich in der Vergangenheit in jeder Umfrage zu diesem Thema und ist auch heute nicht anders als vor vierzig Jahren.

Jüngere Frauen betrifft das allerdings deutlich weniger als Frauen, die ihr 44. Lebensjahr überschritten haben. Von den unter-30jährigen Frauen berichten 68 Prozent, daß sie im allgemeinen leicht einschlafen. Von den gleichaltrigen Männern tun dies 71 Prozent. Während von den Männern im Alter zwischen Fünfundvierzig und Neunundfünfzig noch mehr als jeder zweite (55 Prozent) keinerlei Probleme mit dem Einschlafen hat, gibt es bei den Frauen aus dieser Altersgruppe nur von 47 Prozent keine Klagen in diesem Punkt.

<b>Einschlafschwierigkeiten - Ein Problem für Frauen ab Fünfundvierzig</b>		<b>Tabelle 1 Bundesrepublik Deutschland Bevölkerung ab 16 Jahre</b>				
FRAGE: "Was würden Sie ganz allgemein sagen: Schlafen Sie meist leicht oder schwer ein?"						
<b>Männer</b>						
	insgesamt	16-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60 Jahre und älter	
	%	%	%	%	%	
Schlafe leicht ein.....	59	71.....	66.....	55.....	45	
Es geht.....	28	21.....	24.....	31.....	35	
Schlafe schwer ein.....	12	7.....	9.....	13.....	19	
Keine konkrete Angabe.....	1	1.....	1.....	1.....	1	
	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	
<b>Frauen</b>						
	insgesamt	16-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60 Jahre und älter	
	%	%	%	%	%	
Schlafe leicht ein.....	48	68.....	58.....	47.....	29	
Es geht.....	32	22.....	30.....	34.....	38	
Schlafe schwer ein.....	19	10.....	12.....	18.....	32	
Keine konkrete Angabe.....	1	x.....	x.....	1.....	1	
	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	
x = unter 0,5 Prozent						
QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage, Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2001						

Die Einschlafschwierigkeiten der Frauen um die Fünfzig mag mit dem allmählichen Einsetzen der Wechseljahre zu tun haben oder auch mit Ängsten vor dem Alter und vor Attraktivitätsverlust. Hinzu kommt bei Frauen, die Kinder großgezogen haben, daß ih-

re Kinder allmählich selbständig werden. Wenn die behütende Mutterrolle in den Hintergrund tritt, bleibt oft eine Leere zurück. Für Frauen im Alter um Fünfundvierzig ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß all diese Faktoren zusammenkommen. Innere Unruhe, Ängste und Einschlafschwierigkeiten sind dann kaum noch verwunderlich.

Verbunden sind solche Probleme dann oftmals mit Vereinsamungsgefühlen und dem Verlust an sozialer Kompetenz, der mit fortschreitendem Alter dann immer größer wird. Während z.B. junge Frauen in ihrer großen Mehrzahl sich nicht schwertun, auf Menschen zuzugehen und neue Bekanntschaften zu schließen, werden Frauen ab 45 Jahren, die über Einschlafschwierigkeiten berichten, auf der Sozialkontaktebene immer zögerlicher. Auch die generelle Bereitschaft, ab und zu etwas Neues auszuprobieren, ein neues Kleidungsstück, eine neue Frisur, ein neues Hobby u.ä., wird immer kleiner. Aus der Altersgruppe der 45- bis 59jährigen sagen Frauen, die nicht unter Schlafschwierigkeiten leiden, zu 61 Prozent, daß sie gern Neues ausprobieren. 54 Prozent sagen von sich selbst, daß sie nur selten unsicher sind. Von den Frauen mit Schlafschwierigkeiten wollen sich dagegen nur noch 47 Prozent auf Neues einlassen. Nur 37 Prozent werden nach eigenem Bekunden nicht von Unsicherheitsgefühlen geplagt.

<b>Frauen mit Einschlafschwierigkeiten - Große Verunsicherung ab Fünfundvierzig</b>		Tabelle 2 Bundesrepublik Deutschland Frauen ab 16 Jahre				
		<b>Frauen ohne Einschlafschwierigkeiten</b>				
<b>Das trifft auf mich zu -</b>	insge- samt %	16-29 Jahre %	30-44 Jahre %	45-59 Jahre %	60 Jahre und älter %	
"Es fällt mir leicht, neue Leute kennenzulernen" .....	68	70.....	69.....	69.....	60	
"Ich probiere gern Neues aus" .....	60	70.....	60.....	61.....	45	
"Ich bin selten unsicher" .....	49	44.....	48.....	54.....	49	
		<b>Frauen mit Einschlafschwierigkeiten</b>				
	insge- samt %	16-29 Jahre %	30-44 Jahre %	45-59 Jahre %	60 Jahre und älter %	
"Es fällt mir leicht, neue Leute kennenzulernen" .....	55	73.....	65.....	59.....	47	
"Ich probiere gern Neues aus" .....	44	76.....	61.....	47.....	32	
"Ich bin selten unsicher" .....	42	38.....	42.....	37.....	44	
QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage, Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2001						

Noch zu Beginn der 80er Jahre war die Berufstätigkeit bzw. Nicht-Berufstätigkeit für die Mehrzahl der Frauen kein Problem, das sich gravierend auf die Qualität ihres Schlafes ausgewirkt hätte. Nicht berufstätige Frauen im Alter zwischen 45 und 59 Jahren klagten zu 23 Prozent über Schlafschwierigkeiten, berufstätige Frauen aus dieser Altersgruppe zu 22 Prozent. Frauen, die in diesem Alter arbeitslos wurden, hatten in vielen Fällen immer noch ihren Hausfrauenberuf, der ihnen - anders als den Männern in ähnlicher Lage - dabei half, nicht ins Leere zu fallen.

Inzwischen hat die Berufstätigkeit auch für die Frauen eine Bedeutung erlangt, die ähnlich groß ist wie für die Männer. Wer als Frau die Möglichkeit hat, in einem Beruf zu arbeiten, ist auch im Alter um die Fünfzig, wo für viele die Schlafprobleme beginnen, sehr viel seltener von solchen Einschlafschwierigkeiten betroffen als Frauen gleichen Alters, die keinen Beruf haben oder arbeitslos sind. Nur 14 Prozent der berufstätigen Frauen um die Fünfzig geben in der Allensbacher Umfrage zu Protokoll, daß sie sich im allgemeinen mit dem Einschlafen schwertun, von den Frauen in diesem Alter, die nicht berufstätig sind, sagen das weiterhin - wie schon 1983 - 23 Prozent.

		Tabelle 3 Bundesrepublik Deutschland 45- bis 59jährige Frauen			
		Frauen (45-59 Jahre)			
		1983*		2001	
		berufs- tätig %	nicht- berufstätig %	berufs- tätig %	nicht- berufstätig %
Schlafe leicht ein.....		45.....	35.....	52.....	41
Es geht.....		32.....	42.....	33.....	35
Schlafe schwer ein.....		22.....	23	14.....	23
Keine konkrete Angabe.....		1.....	x.....	1.....	1
		$\overline{100}$	$\overline{100}$	$\overline{100}$	$\overline{100}$

x= unter 0,5 Prozent  
 \* 1983 nur westdeutsche Frauen  
 QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen  
 zuletzt: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2001

## Untersuchungsdaten zur AWA 2001

Methodische  
Gesamtverantwortung: Institut für Demoskopie Allensbach

Grundgesamtheit Deutsche Bevölkerung ab 14 Jahre in Privathaushalten am Ort der Hauptwohnung in der Bundesrepublik Deutschland

	Gesamt- Deutschland (Mio.)	Deutschland West mit West-Berlin (Mio.)	Deutschland Ost mit Ost-Berlin (Mio.)
Gesamt	64,25	51,09	13,16
Männer	30,68	24,37	6,31
Frauen	33,57	26,72	6,85
Haushalte	34,79	27,87	6,92

Stichprobe: Nach dem Quoten-Auswahlverfahren angelegte Personenstichprobe  
20.606 Befragte insgesamt

Disproportionaler Stichprobenansatz zur Vergrößerung der Fallzahlen im markt- und media-analytisch überdurchschnittlich genutzten Segment der 14- bis unter 60jährigen:

Ungewichtete Fallzahlen		Gewichtete Fallzahlen
20.606	Befragte insgesamt	20.606
16.404	14 bis unter 60 Jahre alt	14.581
4.202	60 Jahre und älter	6.025
16.422	Deutschland West	16.385
4.184	Deutschland Ost	4.221
9.847	Männer	9.839
10.759	Frauen	10.767
6.524	Frühjahr 2000	6.524
7.377	Herbst 2000	7.377
6.705	Frühjahr 2001	6.705

Durch faktorielle (iterative) Gewichtung wurden die Werte den fortgeschriebenen Zahlen der amtlichen Statistik für Geschlecht, Altersgruppen, Haushaltsgröße, politische Gemeindegrößenklassen und regionale Gebiete angeglichen.

Interview-Methode Die Umfrage stützt sich ausschließlich auf mündlich-persönliche, nicht auf telefonische Interviews. Die Feldarbeit wurde von geschulten Interviewern des Instituts für Demoskopie Allensbach durchgeführt.

Untersuchungszeitraum: Frühjahr 2000: 26.02.2000 - 02.05.2000 IfD-Archiv-Nr. 6088  
Herbst 2000: 05.10.2000 - 30.12.2000 IfD-Archiv-Nr. 6095  
Frühjahr 2001: 16.02.2001 - 26.04.2001 IfD-Archiv-Nr. 7003

Berichterstattung: AWA 2001 Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2001  
Codebuch  
Märkte  
Medien  
Märkte und Medien Teil 1  
Märkte und Medien Teil 2

Service-Dienste für die  
Bezieher der AWA 2001: Institut für Demoskopie Allensbach  
Radolfzeller Straße 8, D - 78472 Allensbach  
Telefon: (07533) 805 272 - Telefax: (07533) 805 172 - E-Mail: awa@ifd-allensbach.de

Datenbänder mit den kompletten Informationen der AWA 2001 stehen ab 10. Juli 2001 auch über folgende Firmen zur Verfügung:

mediMACH Software GmbH  
Glashütter Weg 72, D - 22844 Norderstedt  
Telefon: (040) 522 71 00 - Telefax: (040) 522 80 11

MEDIAMATIK Beratungen GmbH & Co.  
Bei den Mühren 70, D - 20457 Hamburg  
Telefon: (040) 36 78 15 - Telefax: (040) 36 74 68

WICHTIGER HINWEIS: Bei allen Zählungen aus der AWA 2001 sind die in den Teilnahmebedingungen und im Codebuch festgelegten Regelungen zu beachten. Als Quelle ist "AWA 2001" anzugeben.